

## 夫妻沟通（三）：带来伤害的言语——朱如月老师

上次谈到沟通的层次，是从正面的角度学习沟通；接下来会探讨负面的沟通特征，是我们要努力避开的，否则只会带来伤害，也妨碍夫妻之间建立亲密的沟通关系。负面的沟通特征包括了带来伤害的言语和错误的沟通方式。现在我们先谈前者。

话语是有能力的，人的生命、性格和品格在彼此的话语中被塑造着。你在成长中听到的是怎样的言语？你留心过自己的话语吗？以下是一些会带来伤害的言语。

### 一、诋毁的言语

欠考虑的、麻木的、戏弄的、冷嘲热讽的、挑剔的、粗鲁的、粗鄙的、不得体的表达方式等不恰当的言语。

例如：“以你的见识，当然不会相信。”“他非常好色。”

圣经例子：“说话浮躁的，如刀刺人”。（箴 12：18）

### 二、苛求的言语

命令的、威胁的、争论的、咒骂的、谴责的、寻根问底的等生气的言语。

例如：“你最好现在就做……”“你为什么来得这么晚？你去哪儿了？”

圣经例子：“忿怒为残忍，怒气为狂澜”。（箴 27：4）

### 三、贬损的言语

说教式的、训诫的、教训的、评断的、批评的、指责的等谴责的言语。

例如：“你从来都不考虑我的感受。”“你不能做得好一些吗？”

圣经例子：“生死在舌头的权下，喜爱它的，必吃它所结的果子。”（箴 18：21）

### 四、破坏性的言语

说闲话的、散播谣言和隐私的、玷污人的、贬低人的、责怪别人的等诽谤他人的言语。

例如：“他从来都不按时上班……”“请不要把这个告诉别人，但是……”

圣经例子：“不虔敬的人用口败坏邻舍”。（箴 11：9）

### 五、欺骗的言语

撒谎、虚假的叙述、夸张的、夸夸其谈的、吹嘘的、奉承的、虚伪的等不诚实的言语。

例如：“我从来不生任何人的气……”“我总是尽我所能地让别人受益……”

圣经例子：“乖谬的嘴使人心碎。”（箴 15：4）“要救你脱离恶道，脱离说乖谬话的人。”（箴 2：12）

雅各书 3 章提到舌头可能导致极大的破坏。我们不要以为可以道歉便说话轻率，因为伤害人的话能够造成很深和永久的伤疤，带着怒气的几句话更可以破坏多年建立的关系。现代人生活在压力之下，因此人际关系中常常有许多怒气和张力，发泄出来就可能变成直接批评的话，如唠叨、挑剔、纠缠不休和叫嚷等。即便在冲突之中，和配偶说话也应该诚实、有礼、有爱

心。夫妻交谈，也不可以口不择言，也要冷静斟酌用字。夫妻应该相敬如宾，说话要像对朋友或未信者一样真诚有礼。

### 思考问题

- 仔细看看每一种会带来伤害的言语，哪一种是你最容易说出口的？伤害性言语的背后，可能是一个被冒犯的自尊或受了伤的心，反省一下你说这种话背后的心态。
- 学习把难听的话都在神面前吐出或写下，而不是莽撞地堕入恶性循环，用舌头当作武器反攻。为自己的心底话祷告，祈求神的介入。

文章参考：

琼·亨特著。张宇栋等译。《和谐：建立美好的人际关系》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。  
邱清泰、余竹君编著。《你依我依（恩爱夫妇训练课程）》。美国：家庭更新协会，2001年。  
《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。